

おすすめレシピ ～ビタミン・ミネラルシリーズ～ 「かに玉」

1人分あたり
310kcal
コレステロール 330mg
塩分 1.3g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

卵に含まれるレシチンやかにかいのタウリンがコレステロールを下げるといわれていますが、卵はコレステロールを多く含む食品ですので食べすぎないようにしましょう。

【材料(2人分)】

- | | | | |
|----------|--------|---------|--------|
| ・卵 | 3個 | (あん) | |
| ・かに(身) | 40g | ・鶏がらスープ | 150ml |
| ・たけのこ | 20g | ・醤油 | 大さじ1/2 |
| ・干しいたけ | 1枚 | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・長ネギ | 1/2本 | ・片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ・しょうが | 小さじ1/2 | | |
| ・サラダ油 | 大さじ2 | | |
| ・グリーンピース | 適量 | | |

【作り方】

- ①サラダ油大さじ1を熱し、みじん切りにしたしょうが、せん切りにしたたけのこ、水で戻した干しいたけ、長ネギ、かにかいの順に炒めます。フライパンから取り出して、割りほぐした卵と混ぜあわせます。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、①の卵を半熟状に焼きます。裏返して両面を焼き、皿にとります。
- ③あんの材料を入れ火にかけ、とろみがついたら②の卵にかけグリーンピースを飾ります。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。